БЛЮДА ИЗ ЛАВАША

Очень просто!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Лаваш – это очень необычный и вкусный хлеб. Он готовится из пшеничной муки, воды и соли – и больше ничего, никаких добавок и ароматизаторов. Он содержит очень мало калорий, отлично сочетается с мясом, рыбой, сыром, творогом, зеленью, фруктами и ягодами. Лаваш можно долго хранить, а если он высохнет – пара минут над паром, и он снова мягкий и вкусный.

Из лаваша делают рулеты со всевозможной начинкой, как пресной, так и сладкой. Лаваши можно сворачивать конвертиками, кулечками и кармашками, их можно класть слоями, перемежая начинкой, их можно мелко нарезать и делать из них разнообразные закуски. Из лавашей можно делать пиццу, печь пироги, лазанью и даже готовить торт «Наполеон». Ну и, конечно, в лаваши заворачивают шаурму!

- А. Г. Вайник
- Предисловие
- Салаты в лаваше
- Рулет с салатом «Оливье»
- Овощной салат в лаваше
- Закусочный салат в лаваше
- Куриный салат в лаваше
- Греческий салат в лаваше
- Крабовый салат в лаваше
- Салат «Цезарь» в лаваше
- Салат с мидиями в лаваше
- Кулечки с сыром и виноградом
- Конвертики с грибами
- Конвертики с тыквенно-творожной начинкой
- Конвертики с брынзой и щавелем
- Сырные конвертики
- Конвертики с цыпленком и виноградом для пикника
- Филе рыбы в хрустящих конвертиках
- «Треугольник» с ореховой начинкой
- Закусочные кулечки
- Закусочные рулетики с говядиной и грецким орехом
- Закусочные рулетики с сыром и чесноком
- Рулетики из лаваша с курицей в сметанном соусе
- Трубочки с крабовыми палочками
- Хрустящие рулетики
- Туркменские рулетики из лаваша
- Сырные пластинки

- Тилапия по-арабски в лаваше с красной фасолью и базиликом
- Канапе с лососем
- Ленивая сырная запеканка
- Закусочный рулет из лаваша к шашлыку
- «Чипсы» из лаваша
- «Чипсы» из лаваша в микроволновой печи
- Сырные «чипсы» из лаваша
- Мясные и рыбные блюда с лавашом
- Гречаники в лаваше
- Шаурма по-домашнему
- Шаурма с телятиной
- Шаурма со свининой
- Шаурма с маринованным луком
- Шаурма с индейкой
- Голубцы из лаваша
- Дюрум
- Рулет с куриным фаршем
- Рулет с рыбной начинкой
- Рулет с семгой и помидорами
- Рулет с красной рыбой
- Рулет с кабачками
- Рулет из лаваша с крабовыми палочками
- Рулет из лаваша с крабовыми палочками и сыром
- Рулет с ветчиной
- Пельмени из лаваша
- Вертута с мясом из лаваша
- Лазанья из лаваша
- Капустные роллеты
- Кесадилья вегетарианская
- ПИРОГИ и пиццы ИЗ ЛАВАША
- Тонкая пицца на лаваше
- Быстрая пицца на лаваше
- Пирог с картофелем и луком
- Пирог с грибами и брынзой
- Пирог «На скорую руку»
- Пирог с баклажанами, помидорами, грибами и сыром
- Лавашный пирог с черемшой
- Слоеный куриный пирог из лаваша
- Пирог творожный в лаваше
- Баница из лаваша
- Баница с брынзой
- Ленивая баница
- Штрудель с яблоками

- Штрудель с яблоками и грецкими орехами
- Штрудель со сливами
- Штрудель с грушами
- Слоеный пудинг в лаваше
- Сладкие блюда с лавашом
- Блинчики с творогом
- Конвертики с грушами и шоколадом
- Фруктовый рулет в лаваше
- Сладкий лавашный рулет с черносливом
- Вертута из лаваша с халвой и орехами
- Бананы в лаваше
- Торт «Наполеон» из лаваша

А. Г. Вайник
Блюда из лаваша

Предисловие

Лаваш – пресный белый хлеб в виде тонкой лепешки из пшеничной муки, первоначально распространенный у народов Кавказа и в других регионах Ближнего Востока. Лаваш – блюдо армянского происхождения. В последнее время лавашом часто называют и другие лепешки из пресного теста, но классический лаваш – это плоская, очень тонкая (2–5 мм толщиной) лепешка овальной формы более-менее стандартного размера (90-110 см длиной и 40–50 см шириной) весом не более 250 г. Во всех рецептах данной книги используется именно такой лаваш.

Для приготовления лаваша необходимы пшеничная мука, вода и соль. Тесто делится на куски, из которых раскатываются коржи, толщиной от 0,5 до 1,5 мм, и выпекаются на разогретом стальном листе. Лаваш после выпечки сворачивают и упаковывают в горячем состоянии. В результате из лаваша не испаряется влага, и он надолго остается мягким. Несколько дней лаваш можно хранить в пакете, и свои полезные свойства он почти не потеряет. Но самым лучшим и вкусным лавашом является свежий. Если лаваш сильно засохнет, его можно смочить кипяченой водой и прикрыть полотенцем или положить в герметичный пакет. Спустя час лаваш будет снова мягким. Также можно подержать сухой лаваш несколько минут над паром.

Лаваш содержит немного калорий, поэтому идеально подходит для диетического питания.

Лаваш – это очень необычный и вкусный хлеб. Жирные мясные блюда тяжело есть с обычным хлебом, а лаваш для этого прекрасно подходит, особенно очень тонкий.

Помимо сочетания с мясными продуктами, лаваш отлично сочетается с брынзой, твердыми сырами и творогом. А если в лаваш добавить мелко нарезанную зелень петрушки, базилика и укропа, кетчуп, то лучшего обеденного перекуса просто не найдешь. Начиненный мясной начинкой лаваш хорошо подавать с первыми блюдами – супом или бульоном.

Пожалуй, самое известное у нас блюдо с лавашом – это шаурма. Шаурма – это блюдо из мелко нарезанного мяса с овощным салатом, специями и соусами, завернутое в лаваш. Собственно, шаурмой его называют в Москве. В Петербурге используют название «шаверма», а в Твери, находящейся между северной и южной столицами, – «шаварма». В других городах и странах это блюдо могут называть денер-кебабом, денером, шавурмой, шуармой, дюрумом. И это далеко не полный перечень имен этого угощения.

Мясо для него маринуют, используя смесь корицы, кардамона, гвоздики, кориандра, перца, красного уксуса, оливкового масла, зелени, и поджаривают в вертикальных грилях по специальной технологии. Его нанизывают на вращающийся вертел, вдоль которого расположены беспламенные газовые горелки. По мере того как мясо прожаривается, его срезают длинным ножом тонкими кусочками. Мясо берут разное. На Востоке (в Израиле, Иордании, Сирии, Палестине, Ливане) больше всего распространены варианты с индюшатиной, хотя в дорогих заведениях можно отведать шаурму с бараниной или верблюжатиной. В других местах ее готовят и с телятиной, и с курятиной, и со свининой.

Собственно, жарить мясо не обязательно на вертеле. Дома можно использовать и обычную сковороду.

К шаурме полагаются овощные салаты и соусы. Состав салатов может быть весьма разнообразным, а вот классическим соусом считается чесночный на майонезе.

Кроме шаурмы, из лавашей делают рулеты и роллы со всевозможной начинкой, как пресной (мясной, рыбной, овощной), так и сладкой. Лаваши можно сворачивать конвертиками, кулечками и кармашками, их можно класть слоями, перемежая начинкой, их можно мелко нарезать и делать из них разнообразные закуски. Из лавашей можно делать пиццу (используя лаваш в качестве готовой основы), печь пироги (особенно быстрые, что очень полезно, когда гости вот-вот придут), лазанью и даже готовить торт «Наполеон».

Салаты в лаваше

Рулет с салатом «Оливье»

2–3 лаваша, 300 г вареной колбасы, 1 пучок укропа, 5 клубней отварного картофеля, 3 вареных яйца, 1 головка репчатого лука, 1 банка консервированного горошка, 2 огурца, майонез.

Колбасу, картофель и огурцы нарезать кубиками, яйца искрошить, лук мелко нарезать, зелень порубить. Смешать все с горошком, заправить майонезом, тщательно перемешать.

Равномерно распределить салат по поверхности лавашей, скрутить каждый лаваш рулетом, разрезать на порционные куски.

Овощной салат в лаваше

1 крупная луковица, 1–2 моркови, 300–400 г белокочанной капусты, 200–300 г стручковой фасоли, 1 лаваш, укроп, растительное масло, кетчуп, майонез, сахар, яблочный уксус, белый молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить в растительном масле. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить в масле до готовности. Капусту тонко нашинковать, добавить по вкусу сахар, уксус, перец и соль, тщательно перемешать. Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить, а затем обжарить в масле. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, перемешать.

Лаваш разрезать пополам, выложить на половинки овощную смесь, полить смесью майонеза и кетчупа, свернуть трубочками.

Закусочный салат в лаваше

1 лаваш, 200 г листового салата, 100 г бекона, 2 помидора, 1 огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Из лаваша вырезать круги диаметром 11–16 см, разрезать их пополам. Каждый полукруг свернуть кулечком и подсушить в духовке при температуре 180 °С около 3 мин.

Промытые и подсушенные листья салата порвать руками. Помидоры и огурцы порезать кубиками, бекон тонкими ломтиками. Все ингредиенты перемешать, посолить и поперчить, заправить оливковым маслом. Кулечки наполнить салатом и уложить на блюдо.

Куриный салат в лаваше

1 лаваш, 4 филе куриной грудки, 4 яйца, 1 маленький кочан салата «Айсберг», по 5 веточек мяты, кинзы и эстрагона, 200 г мацони (можно заменить простоквашей), черный молотый перец, соль.

Сварить яйца вкрутую, очистить, остудить. Белки натереть на мелкой терке (желтки не понадобятся).

Сварить куриное филе на пару, остудить, разобрать на волокна. У зелени удалить стебли. Мяту очень мелко порубить, смешать с мацони, добавить соль и перец.

Кинзу и эстрагон нарезать чуть крупнее. Салат «Айсберг» нарезать тонкими полосками. Смешать все подготовленные ингредиенты. Лист лаваша разрезать ножницами на 4 равные части.

Распределить по каждому куску салат, свернуть рулетом и сразу же подать.

Греческий салат в лаваше

1 кочан салата-латук, 4 помидора, 4 огурца, 200 г сыра «Фета», 200 г маслин без косточек, 2 зубчика молодого чеснока, 50 мл оливкового масла, 2 лаваша, перец, соль.

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Маслины разрезать пополам. Сыр «Фета» нарезать кубиками. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и нарвать руками.

В миску налить немного оливкового масла, добавить чеснок, соль и перец, перемешать. Положить помидоры, огурцы, маслины, фету и салат. Все тщательно перемешать.

Каждый лаваш разделить на 4 части. Положить на каждую по несколько ложек салата и свернуть в трубочку.

Подать как можно быстрее, иначе лаваш размокнет.

Крабовый салат в лаваше

1 лаваш, 250 г крабового мяса (можно заменить крабовыми палочками), 2 яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 огурец, по 1 пучку укропа и петрушки, лука, зеленого салата, плавленый сыр, майонез.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Крабовое мясо нарезать достаточно мелко. Зелень и лук измельчить. Огурец нарезать мелкими кубиками.

Соединить все компоненты в салатнике, добавить майонез и перемешать. По листу лаваша равномерно распределить салат, аккуратно скатать рулет. Для того чтобы он не раскрывался, края смазать небольшим количеством плавленого сыра.

Дать рулету немного полежать. Острым ножом разрезать на куски толщиной 2,5–5 см. Выложить рулетики на листья салата.

Салат «Цезарь» в лаваше

1–2 лаваша, 2 стакана измельченного отварного куриного филе, 1 зубчик чеснока, 1/3 стакана майонеза, 30 г тертого сыра «Пармезан», 1/2 ч. ложки горчицы, листья салата.

Чеснок раздавить, листья салата нарвать на мелкие кусочки. Смешать майонез, горчицу и чеснок. Хорошо перемешать с курицей, сыром «Пармезан» и салатом. Поместить смесь на лаваш, свернуть рулетом, нарезать на небольшие роллы.

Салат с мидиями в лаваше

4 лаваша, 4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 5 зубчиков чеснока, 2–4 копченые колбаски, 200 г шампиньонов, 50 г зеленого винограда, 200 г мидий (пресервы в рассоле), кунжут, растительное или оливковое масло, кетчуп, пряности по вашему вкусу, 1 щепотка соли.

Одну сторону лавашей смазать маслом с небольшим количеством кетчупа. Отложить в сторону для пропитки.

Шампиньоны промыть, отварить, нарезать ломтиками.

Помидоры нарезать дольками. Перцы нарезать соломкой. Чеснок раздавить. Колбаски нарезать кусочками. Ягоды винограда разрезать пополам и аккуратно вынуть косточки. Выложить все в салатник. Добавить шампиньоны и мидии. Посыпать солью, пряностями, кунжутом. Разделить на 4 равные части. Разложить салат на каждый лаваш на смазанную маслом и кунжутом сторону. Лаваши с начинкой скрутить в рулеты. Дать постоять 15 мин в холодильнике.

Кулечки с сыром и виноградом

Лаваш, виноград без косточек, твердый сыр, йогурт, черный молотый перец.

Лаваш нарезать квадратами со стороной 10 см. Свернуть квадраты в кулечки, закрепить деревянными шпажками.

Духовку разогреть до 190 ˚С. Выложить кулечки на противень и подсушить в духовке 5 мин. Зубочистки удалить.

Виноград вымыть и разрезать каждую ягоду пополам. Сыр натереть на крупной терке. Перемешать сыр с виноградом и йогуртом. Поперчить по вкусу.

Осторожно наполнить кулечки.

Конвертики с грибами

Лаваш, сыр, шампиньоны, растительное масло.

Сыр натереть на терке и соединить с обжаренными грибами.

Начинку выложить на порционно нарезанные кусочки лаваша, сделать конвертик и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Конвертики с тыквенно-творожной начинкой

1 лаваш, 200 г печеной тыквы, 300 г творожной массы с курагой, оливковое масло.

Печеную тыкву нарезать на небольшие кусочки.

Лаваш нарезать квадратами, в центр каждого выложить творожную массу, на нее – тыкву и сверху закрыть творожной массой. Свернуть лаваши конвертиками, смачивая края водой.

Обжарить конвертики на оливковом масле с двух сторон.

Конвертики с брынзой и щавелем

1 лаваш, 150 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок щавеля, зеленый лук, укроп, растительное масло, сливочное масло, сметана.

Для подачи: сметана, укроп.

Яйца отварить вкрутую, раскрошить. Брынзу натереть на терке. Щавель нарвать руками. Укроп и лук мелко порубить.

Припустить щавель на разогретой сковороде со сливочным маслом до изменения цвета. Смешать с брынзой, укропом, луком, яйцами. Все тщательно перемешать.

Лаваш нарезать на квадраты примерно 15 х 15 см. На каждый выложить начинку, свернуть конвертиком, обжарить на смеси растительного и сливочного масла с двух сторон.

Подавать со сметанным соусом (смесь сметаны и измельченного укропа).

Сырные конвертики

1 лаваш, 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, укроп.

Чеснок раздавить. Укроп мелко нарвать. Плавленые сырки нарезать брусочками, смачивая нож водой. Лаваш разрезать на квадраты 10 х 10 см.

На каждый квадрат положить кусочек плавленого сыра, немного чеснока и укропа. Завернуть лаваши конвертиками.

Яйца взбить. На разогретую сковороду выложить сливочное масло и оставшийся чеснок. Конвертики обмакнуть во взбитые яйца и обжарить на сильном огне с двух сторон до золотистого цвета.

Готовые конвертики посыпать оставшейся зеленью.

Конвертики с цыпленком и виноградом для пикника

4 лаваша, 150 г сметаны, 2 головки чеснока, 2 лимона, 1 апельсин, 200 г красного винограда, 200 г брынзы, 1 цыпленок (бройлер), 50-100 мл оливкового масла, 80 мл соевого соуса, укроп, базилик, черный молотый перец, бальзамический уксус.

Брынзу нарезать небольшими кубиками, залить соевым соусом, добавить немного сушеного базилика, прикрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

С *1/2* апельсина и 1 лимона аккуратно натереть цедру, не задевая белого слоя. Отдельно отжать сок со всех цитрусовых. Чеснок раздавить.

В глубокую емкость налить оливковое масло, сок апельсина и лимонов, добавить цедру, весь чеснок и немного черного молотого перца. Как следует перемешать, добавить немного бальзамического уксуса и соевого соуса и еще раз перемешать.

Цыпленка разделать на части и поместить в приготовленный маринад. Мясо придавить крышкой так, чтобы оно полностью погрузилось в маринад. Оставить мариноваться в холодильнике на ночь.

Замаринованного цыпленка выложить на противень и запекать в предварительно разогретой духовке минут 40–60.

Мясо снять с костей, очистить от кожи и нарезать кубиками. Виноград нарезать на четвертинки, удалить косточки. Укроп мелко накрошить. Все смешать, добавить брынзу (без соуса) и сметану. Все еще раз перемешать.

Лаваши разрезать пополам, на каждый выложить часть начинки и завернуть конвертиком. Завернуть в пищевую пленку и отложить до пикника.

На пикнике конвертики выложить на решетку гриля и поджарить с двух сторон до расплавления брынзы.

Филе рыбы в хрустящих конвертиках

600–800 г филе форели, 2 лимона, 2 лаваша, 100 г сливочного масла, кинза, перец, соль.

Для подачи: соус «Ткемали», лимон.

Филе рыбы разрезать на небольшие куски, полить соком лимона, посолить, поперчить. Кинзу мелко нарубить, покрыть ею рыбу, а сверху положить по кусочку масла. Разрезать лаваши на квадраты и свернуть их в конверты с подготовленной рыбой. Конверты с рыбой переложить на противень, покрытый фольгой. Сверху смазать растительным маслом и выпекать в предварительно разогретой до 175 °С духовке до золотистого цвета.

Переложить на блюдо. Подавать с подливкой из соуса «Ткемали» и нарезанным на дольки лимоном.

«Треугольник» с ореховой начинкой

1 лаваш, 200–250 г грецких орехов, 50–80 г майонеза, растительное масло.

Орехи порубить или прокрутить через мясорубку.

Лаваш смазать сверху майонезом, обсыпать половину верхней стороны орехами, закрыть второй половиной (сложить лаваш пополам), вновь обмазать майонезом, обсыпать половину видимой поверхности (треугольником) орехами, вновь сложить лаваш пополам (свернуть по диагонали в треугольник). Быстро обжарить треугольник на растительном масле, салфетками убрать лишний жир.

Закусочные кулечки

1 лаваш, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, растительное масло.

Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок раздавить, смешать с сыром и яичным желтком.

Все хорошо перемешать. Яичный белок взбить отдельно.

Лаваш нарезать на треугольники. На один угол каждого треугольника выложить соответствующее количество начинки (пропорционально количеству треугольников), свернуть треугольники кулечками, края смазать взбитым белком.

Жарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

Закусочные рулетики с говядиной и грецким орехом

250 г говяжьей вырезки, 50 г грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 1 пучок листового салата, 2 лаваша, 100 г майонеза (или натурального йогурта), 5–6 стеблей зеленого лука и укропа, соль, черный молотый перец.

Говядину промыть и отварить до готовности. Разрезать на несколько кусков поперек волокон, ножом аккуратно разделить мясо на отдельные волокна.

Грецкие орехи очистить и измельчить, но не в пыль. Зеленый лук и укроп помыть, обсушить и мелко порезать. Чеснок раздавить.

Соединить мясо, орехи, чеснок, лук и укроп, заправить солью и перцем. Влить майонез и все хорошо перемешать. 17

Лаваши разрезать на полоски размером примерно 20 х 10 см. На каждую полоску лаваша выложить лист салата, с одной стороны на край уложить начинку (примерно по 1 ч. ложке). Свернуть рулетик и закрепить шпажкой.

Закусочные рулетики с сыром и чесноком

Лаваш, твердый сыр, майонез, чеснок, помидор, укроп.

Лаваш разрезать пополам. Помидоры нарезать маленькими кубиками.

Чеснок раздавить, сыр натереть на терке. Укроп мелко порубить. Смешать сыр, чеснок и укроп (немного укропа оставить) с майонезом. Полученной смесью смазать лист лаваша, накрыть вторым листом, вновь смазать майонезным соусом, посыпать нарезанным помидором и остатками укропа.

Свернуть в плотный рулет, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник для пропитки.

Охлажденный рулет аккуратно нарезать и подавать.

Рулетики из лаваша с курицей в сметанном соусе

2 головки репчатого лука, 3 помидора, 1 куриная грудка, 300 г сметаны, сливочное масло (80 г для жарки, 20 г для смазывания), 4 лаваша, укроп, петрушка.

Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле до прозрачности. Куриную грудку нарезать на кусочки и добавить к луку. Тушить 5 мин на слабом огне.

Помидоры нарезать кубиками, укроп и петрушку мелко порубить. Добавить помидоры и зелень к мясу с луком. Дать всему хорошо протушиться. Заправить солью и перцем.

Снять с огня, остудить, добавить сметану, все хорошо перемешать.

Лаваши покрыть начинкой, плотно свернуть в рулеты и выложить на противень, смазанный растительным маслом. Сливочное масло растопить и обильно смазать им рулеты.

Выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 10 мин.

Трубочки с крабовыми палочками

1 пачка крабовых палочек, 1–2 лаваша, 2 яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 ст. ложки кунжута, 1 ч. ложка сладкой паприки, 1/4 пучка зеленого лука, растительное масло.

Лаваши нарезать на полоски, равные длине крабовой палочки. Так же нарезать лук.

Яйца взбить с паприкой и соевым соусом. Крабовую палочку и лук положить на лаваш и завернуть рулетиком. Обмакнуть рулетики в яичную смесь, обвалять в кунжуте и обжарить в масле. Подавать горячими.

Хрустящие рулетики

1 лаваш, 1 упаковка крабовых палочек, 150 г твердого сыра, 3 яйца, 1–2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень, растительное масло, соль.

Яйца отварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Крабовые палочки мелко нарезать. Чеснок размять или натереть на мелкой терке.

Смешать все вышеперечисленные ингредиенты, добавить майонез, соль и мелко нарезанную зелень.

Тщательно перемешать, выкладывать на лаваш, сворачивая в рулет на пару оборотов, и постепенно отрезать готовые «колбаски».

Получившиеся «колбаски» разрезать на рулетики шириной 4–5 см. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Туркменские рулетики из лаваша

3 лаваша, 100 г капусты, 2 яичных белка, 60 мл подсолнечного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150 г мясного фарша, 400 мл молока, 1–2 стебля зеленого лука, перец, соль, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

Лук почистить и нарезать на маленькие кусочки. Капусту нашинковать. Морковь натереть на терке. Зеленый лук порубить.

Лук слегка спассеровать на растительном масле. Добавить капусту и морковь, продолжать жарить на слабом огне. Через 2–3 мин добавить фарш, зеленый лук, посолить, поперчить. Жарить, помешивая, до готовности.

Смешать яичные белки с подсолнечным маслом, слегка взбить. Смазать этой смесью лаваши, немного посолить, сложить стопкой и разрезать на 8 частей.

На широкую сторону каждого листа лаваша выложить начинку и немного согнуть края, после чего свернуть листы в рулеты. Сложить рулетики в глубокую миску, залить молоком и дать пропитаться в течение 5 мин. Рулетики достать, обвалять в панировочных сухарях.

Выложить на смазанный маслом противень, выпекать в духовке на среднем огне до готовности.

Сырные пластинки

1/2 лаваша, 1 яйцо, 80 мл молока, 1 ст. ложка готовой смеси «Зажарка Магги», 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сыра.

Смешать молоко и готовую смесь «Зажарка Магги». Добавить яйцо, натертый на мелкой терке

сыр. Все хорошо перемешать. Лаваш нарезать на прямоугольники.

На сковороду, смазанную растительным маслом, выложить листы лаваша, на лаваши разложить понемногу молочной смеси, быстро завернуть прямоугольники в подобие рулетов и залить оставшейся молочной смесью.

Обжарить с двух сторон до готовности (5–7 мин). Нарезать на пластинки и подавать.

Тилапия по-арабски в лаваше с красной фасолью и базиликом

150 г красной фасоли, 500 г филе тилапии (можно заменить на другую белую нежирную рыбу), 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 70 г грецких орехов, 1 пучок базилика, 3 лаваша, 6 листов салата, 3 огурца, приправа к рыбе по вашему вкусу, соль.

Фасоль замочить заранее, можно оставить на ночь, отварить до мягкости. Филе рыбы нарезать брусочками, замариновать в приправе. Замаринованную рыбу обвалять в муке и жарить на растительном месте на среднем огне до румяной корочки.

Фасоль с небольшим количеством бульона, очищенный грецкий орех и базилик перемолоть в блендере до состояния паштета. Посолить. Можно добавить ложку майонеза или сметаны.

Огурцы разрезать на брусочки (каждый огурец – на 6 частей).

Каждый лист лаваша разрезать пополам, выложить на него лист салата, пару ложек фасолевой массы, 3 брусочка огурца. Добавить рыбу, завернуть конвертом. Подавать сразу.

Канапе с лососем

3 лаваша, 100–200 г слабосоленого лосося или семги, 1–2 огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 упаковка вареных очищенных креветок, 1 пачка плавленого сыра, 1/2 пачки нори.

Положить лист лаваша на стол. Сверху разложить нори (предварительно намоченные в воде), закругленный край лаваша обрезать. Рыбу, огурец и перец тонко нарезать и уложить на лаваш, добавить креветки. Завернуть, как суши, в рулетик, промазывая плавленым сыром. Закручивать надо до края нори. Лишнее обрезать. Нарезать на части, сантиметра по четыре. Нож должен быть острым, чтобы не выдавить начинку, а легко разрезать лаваш.

Выложить на сервировочное блюдо, украсить оставшимися креветками. Можно также украсить майонезом и красной икрой.

Ленивая сырная запеканка

1–2 лаваша, 200 г сыра (сулугуни, адыгейский, любой сычужный), 50 г сливочного масла.

Вскипятить воду.

Лаваш нарезать ножницами на маленькие кусочки, послойно уложить их в глубокую миску, пересыпая слои предварительно натертым сыром. Залить кипятком так, чтобы полностью покрыть лаваши с сыром.

Закрыть миску крышкой, дать постоять до тех пор, пока не расплавится сыр, затем слить воду, хорошенько отжимая шумовкой, полить растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Закусочный рулет из лаваша к шашлыку

3 лаваша, 200 г твердого сыра, 3 огурца, 300 г моркови по-корейски, 1 пучок зеленого салата, 2 пучка укропа, 400 г майонеза, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки меда, 4 ст. ложки кетчупа, черный молотый перец.

Смешать майонез, горчицу, мед, кетчуп, немного заправить перцем. Все тщательно перемешать.

Сыр натереть на мелкой терке. Укроп мелко порубить, салат нарвать руками. Огурцы и морковь нарезать соломкой.

На столе расстелить пищевую пленку, на нее положить первый лист лаваша. На него равномерно высыпать сыр, закрыть вторым листом лаваша, смазать половиной соуса, обильно посыпать укропом и салатом. Закрыть третьим листом лаваша, смазать оставшимся соусом, выложить морковь и огурец.

Завернуть лаваши с начинкой в рулет, упаковать в пищевую пленку. Поместить в холодильник на ночь.

При подаче нарезать на ломтики.

«Чипсы» из лаваша

2 лаваша, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Укроп мелко порубить, чеснок раздавить. Смешать укроп, чеснок и оливковое масло, приправить солью и перцем, все хорошо перемешать.

Смазать лаваши приготовленной смесью. Выложить на противень и запечь в предварительно разогретой духовке в течение 5–7 мин, периодически проверяя готовность. Готовые лаваши разломать на небольшие кусочки.

«Чипсы» из лаваша в микроволновой печи

1 лаваш, 1 ст. ложка растительного масла, приправа «Прованские травы», черный молотый перец, соль.

Лаваш разрезать на кусочки произвольной формы (треугольники, ромбы), сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать приправой «Прованские травы».

Подсушить в микроволновой печи при мощности «Выше среднего» 1–1,5 мин до готовности.

Сырные «чипсы» из лаваша

1 лаваш, 100 г твердого сыра, 4–5 ст. ложек оливкового масла, зелень (укроп, петрушка), черный молотый перец, соль.

Лаваш разрезать на кусочки произвольной формы (треугольники, ромбы). Сыр натереть на мелкой терке. Зелень мелко нарубить, смешать с оливковым маслом, добавить соль, перец по вкусу. По желанию добавить сушеную другую зелень, например базилик.

Каждый кусочек лаваша обвалять в зеленой массе.

Выложить чипсы на сухой противень. Посыпать тертым сыром.

Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке примерно на 7–8 мин.

Мясные и рыбные блюда с лавашом

Гречаники в лаваше

2 *лаваша, 4 яйца, 200 г копченой куриной грудки, 150 г твердого сыра, 250 г гречневой крупы, специи, соль.*

Гречку отварить в подсоленной воде. Сыр и курицу нарезать на кусочки. Яйца смешать с 2–4 ст. ложками воды, заправить и специями на ваш выбор, взбить. Лаваши разделить пополам.

На каждый лист лаваша выложить гречу, сыр, курицу. Завернуть конвертиком. Конвертики обмакнуть в яичный соус и обжарить с двух сторон на сковороде.

Шаурма по-домашнему

500 г куриного мяса, 250 мл нежирного питьевого йогурта, 4 лаваша, 2 огурца, 1 луковица, 2–3 помидора, 30–50 г зелени петрушки, 2 бутона гвоздики, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 стручка кардамона, сок 1 лимона, 0,5 ч. ложки соли.

Для соуса: 230 мл тахини (кунжутной пасты), 2 измельченных бутона гвоздики, 0,25 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки натурального йогурта.

Приготовить маринад. Соединить питьевой йогурт, гвоздику, черный перец, кардамон, лимонный сок и соль. Тщательно перемешать. Куриное мясо положить в маринад и мариновать в течение 3–4 часов. После этого потушить ее на среднем огне с небольшим количеством воды в течение 45 мин, а затем мелко порубить.

Приготовить соус. Соединить тахини, гвоздику, лимонный сок и йогурт, тщательно перемешать, дать слегка настояться.

Огурцы мелко порубить. Лук нарезать очень тонкими полукольцами. Помидоры мелко нарезать. Петрушку мелко порубить. Ингредиенты соединить, перемешать.

Лаваши разрезать пополам. По половинкам разложить овощную смесь, на нее – куриное мясо. Полить соусом. Сформовать рулеты или кулечки.

Шаурма с телятиной

500 г мякоти телятины, 300 г пекинской капусты, 2 небольших помидора, 1–2 маринованных огурца, 1 лаваш, 2 листа салата, растительное масло, майонез, кетчуп, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать тонкими полосками, обжарить с небольшим количеством масла на сковороде под крышкой до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить салат. Капусту тонко нашинковать. Помидоры и огурцы мелко нарезать. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Лаваш разрезать пополам, прогреть в микроволновой печи или на сухой сковороде. Половинки лаваша смазать тонким слоем майонеза, затем положить листочки салата, на них – овощной салат, разровнять. На салат поместить мясо, полить небольшим количеством майонеза и кетчупа. Свернуть трубочкой.

Шаурма со свининой

500 г нежирной свинины, 300 г белокочанной капусты, 2 небольших помидора, 1–2 соленых огурца, 1 лаваш, растительное масло, майонез, кетчуп, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать тонкими полосками, обжарить с небольшим количеством масла на сковороде под крышкой до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить салат. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, помять руками, пока она не выделит сок. Помидоры и огурцы мелко нарезать. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Лаваш разрезать пополам, прогреть в микроволновой печи или на сухой сковороде. Половинки лаваша смазать тонким слоем майонеза, затем положить салат, разровнять. На салат поместить мясо, полить небольшим количеством майонеза и кетчупа. Свернуть трубочкой.

На лаваш можно положить по одному листу салата.

Шаурма с маринованным луком

500 г нежирной мякоти свинины, 2–3 помидора, 2–3 маринованных огурца, 300 г моркови по-корейски, 100 г шпика с приправами, 6 лавашей.

Для маринованного лука: 1 луковица, 250 мл горячей воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соли.

Для соуса: 3 яичных желтка, 1 головка чеснока, 3–4 небольших маринованных огурца, 250 мл растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 15 г укропа, кефир, белый молотый перец, соль.

Приготовить соус. Чеснок очистить, разобрать на дольки, мелко нарезать. Огурцы порубить. Ингредиенты соединить, добавить яичные желтки, измельченный укроп, посолить и поперчить по вкусу. С помощью миксера на максимальной скорости измельчить в однородную массу. Продолжая взбивать, тонкой струйкой небольшими порциями влить растительное и оливковое масло. Разбавить кефиром до консистенции негустого майонеза.

Приготовить маринованный лук. Луковицу нарезать очень тонкими колечками, засыпать сахаром и солью, полить уксусом. Затем залить горячей водой. Дать настояться.

Помидоры и маринованные огурцы нарезать тонкими колечками.

Шпик мелко нарезать, обжарить. Добавить крупно нарезанное мясо, обжарить до готовности. Готовое мясо слегка остудить, мелко нарезать.

Лаваши смазать тонким слоем соуса. Затем примерно на треть длины лаваша выложить огурцы и помидоры. За ними – мясо, маринованный лук и морковь. Завернуть края, а затем плотно свернуть в рулет.

Шаурма с индейкой

600 г филе индейки, 2 помидора, 300–400 г пекинской капусты, 1 соленый огурец, 1 лаваш, растительное масло, майонез, кетчуп, приправа для шашлыка, соль.

Филе индейки вымыть, мелко нарезать, обжарить в раскаленном растительном масле около получаса, время от времени помешивая. Посолить.

Приготовить салат. Помидоры очень мелко порубить. Капусту тонко нашинковать, а затем порубить. Огурец нарезать как можно мельче. Ингредиенты соединить, перемешать.

Приготовить соус (пропорции – по вкусу). Майонез соединить с растительным маслом, добавить немного кетчупа, положить приправу для шашлыка, тщательно перемешать.

Лаваш разрезать пополам, прогреть на сухой сковороде. Половинки лаваша смазать соусом.

Оставшимся соусом заправить салат, перемешать. Выложить салат на лаваш, разровнять. Сверху положить мясо, разровнять. Полить кетчупом. Свернуть трубочкой.

Голубцы из лаваша

2 лаваша, 500 г мясного фарша (говядина и свинина), 300 г твердого сыра, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, зелень, майонез, специи, соль.

Лук мелко нарезать и спассеровать на сковороде. Добавить фарш, смешанный с яйцом, заправить специями и солью, жарить на слабом огне 5–7 мин. Остудить. Добавить натертый сыр, мелко нарубленную зелень. Все тщательно перемешать.

Лаваши разрезать на 4 части каждый, на каждую часть выложить немного начинки и завернуть как голубцы. Выложить завернутым краем вниз на противень, смазать майонезом и запекать в предварительно разогретой духовке 30–40 мин.

Подавать с кетчупом или другим острым соусом.

Дюрум

4 лаваша, 1 кг куриного мяса, 3 луковицы, 2–3 стручка желтого сладкого перца, 2–3 помидора, 2–3 маринованных огурца, майонез, сливочное масло, черный молотый перец, базилик, хмели-сунели.

Куриное мясо мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Лук нарезать маленькими кубиками. Сладкий перец очистить от плодоножек, семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Лук и перец обжарить в масле.

Соединить мясо, лук и перец, поперчить по вкусу, добавить базилик и хмели-сунели – тоже по вкусу. Перемешать, обжарить.

Помидоры и маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками.

Лаваши разрезать пополам. На каждую половинку выложить кружочки помидоров и огурцов, на них – смесь мяса с овощами. Слегка смазать майонезом. Сформовать рулет, загнув края лаваша.

Рулет с куриным фаршем

300 г куриного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка петрушки, 2 яйца, 150 г твердого сыра, 250 г майонеза, 3 лаваша, 1–2 зубчика чеснока, приправа для фарша.

Зеленый лук и петрушку порубить или мелко нарезать по отдельности.

Репчатый лук нарезать полукольцами, спассеровать до золотистого цвета. Добавить половину зелени петрушки, куриный фарш, приправу для фарша на ваш выбор и давленый чеснок. Жарить до готовности фарша.

Яйца отварить вкрутую. Лист лаваша смазать майонезом и посыпать тертым на мелкой терке сыром. Накрыть вторым листом лаваша. Смазать лист майонезом и выложить мелко рубленные яйца, зеленый лук и оставшуюся зелень петрушки. Накрыть третьим листом лаваша. Смазать майонезом и выложить жареный фарш. Аккуратно свернуть рулет, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь.

Перед подачей нарезать на порции.

Рулет с рыбной начинкой

4 лаваша, 600 грибного филе, 2 зубчика чеснока, 2 огурца, 100 г твердого сыра, зелень, майонез, кетчуп.

Рыбу отварить в подсоленой воде. Остудить. Размять вилкой.

Чеснок раздавить, смешать с майонезом. Сыр натереть на мелкой терке. Огурцы натереть, лишний сок отжать. Зелень порубить.

Первый лист лаваша смазать по всей поверхности майонезом. Посыпать тертым сыром. Сверху положить второй лист лаваша. На нем разложить филе рыбы. Закрыть третьим листом лаваша, смазать кетчупом и посыпать зеленью. Сверху положить четвертый лист лаваша, равномерно распределить огуречную массу.

Свернуть лаваши с начинкой рулетом. Дать пропитаться несколько часов в холодильнике.

Перед подачей нарезать на порции.

Рулет с семгой и помидорами

400 г слабосолепой семги, 4–5 помидоров, 200 г творожного сыра, 1 пучок укропа, 2 лаваша, майонез.

Укроп мелко порубить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Семгу нарезать мелкими ломтиками.

Первый лаваш смазать майонезом, посыпать укропом. Сверху выложить слой помидоров. Накрыть вторым лавашом, смазать творожным сыром. Равномерно разложить семгу. Свернуть рулетом в ширину. Завернуть рулет в пищевую пленку и положить в холодильник на 1–2 часа.

Перед подачей нарезать порциями по 1 см толщиной.

Рулет с красной рыбой

2 лаваша, 200 г малосоленой или подкопченной красной рыбы, 250 г колбасного сыра, 2 стручка сладкого болгарского перца (можно заменить на кукурузу или оливки), 2 огурца, 2 яйца, зелень, 1 упаковка (125 мл) готового соуса для салата на ваш выбор, соль.

Колбасный сыр и отварные яйца натереть на мелкой терке. Красную рыбу и болгарский перец порезать небольшими кубиками. Огурец нашинковать тонкими полосками. Зелень мелко порубить.

Смешать сыр, яйца, зелень, соус, хорошо вымешать, добавить болгарский перец. Посолить.

На рабочую поверхность выложить лист лаваша, нанести четверть сырной массы, хорошо разгладить, сверху выложить половину рыбы и ломтики огурца, закрыть еще четвертью сырной массы. Накрыть вторым листом лаваша, еще четвертью сырной массы, оставшейся рыбой и оставшейся сырной массой. Свернуть в тугой рулет, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 часа. Перед подачей нарезать на порции.

Рулет с кабачками

2 *молодых кабачка, 2 лаваша, 200 г твердого сыра (можно заменить на плавленый или сливочный), 2 зубчика чеснока, 50 г зелени, майонез, мука, растительное масло, перец, соль.*

Сыр натереть на терке. Чеснок раздавить, добавить к сыру. Заправить майонезом, все хорошо перемешать.

Зелень мелко порубить.

Кабачки почистить, нарезать на тонкие пластинки. Посолить и поперчить, обвалять в муке. Обжарить с двух сторон на растительном масле.

Половину горячих кабачков выложить на лист лаваша, промазать соусом и посыпать зеленью. Закрыть вторым лавашом, выложить оставшиеся кабачки, вновь смазать соусом и посыпать оставшейся зеленью.

Свернуть лаваши с начинкой рулетом, дать полежать 15 мин, нарезать на порции.

Рулет из лаваша с крабовыми палочками

2 *лаваша, 3 пучка зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 300 г крабовых палочек, 4 яйца, 300 г майонеза.*

Один лаваш разрезать пополам, второй сложить вдвойне. Яйца отварить, мелко нарезать. Зелень порубить. Крабовые палочки нарезать кружками.

Сложенный вдвойне лаваш обильно намазать майонезом, посыпать зеленью. Закрыть половиной лаваша, прижать. Вновь смазать майонезом, уложить кружочки крабовых палочек. Закрыть оставшейся половиной лаваша, смазать оставшимся майонезом, высыпать кусочки яиц.

Аккуратно свернуть все лаваши вместе с начинкой в рулет как можно туже. Дать пропитаться в течение 1 часа.

Рулет из лаваша с крабовыми палочками и сыром

3 лаваша, 400 г крабовых палочек, 5 яиц, 100 г укропа, 2–3 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, 400 г майонеза.

Для рулета нужно приготовить 3 начинки.

1. Укроп мелко порубить, чеснок измельчить, смешать с укропом. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с зеленью *и 1/4* майонеза.

2. Яйца сварить вкрутую, нарубить и смешать *с 1/4* майонеза.

3. Крабовые палочки мелко нарезать, смешать *с 1/4* майонеза.

Первый лист лаваша смазать майонезом, выложить первую начинку, равномерно распределить, скрутить лаваш с начинкой в тугой рулет.

Второй лист лаваша смазать майонезом, выложить вторую начинку, равномерно распределить. На край положить первый рулет и скрутить лаваш с начинкой и первым рулетом в новый тугой рулет.

Аналогично поступить с третьим листом лаваша, использовать третью начинку и второй рулет.

Готовый рулет завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник минимум на 60 мин. Перед подачей нарезать на порции.

Рулет с ветчиной

4 лаваша, ветчина, вареные яйца, зелень, майонез, сыр.

Нарезать ветчину и яйца, сыр натереть на мелкой терке.

На пищевой пленке расстелить первый лаваш. На лаваш намазать майонез и выложить ветчину, накрыть вторым лавашом и разложить яйца, смешанные с майонезом, сверху поместить третий лаваш, смазать майонезом, смешанным с сыром, закрыть последним лавашом, намазать майонезом и посыпать зеленью.

Аккуратно свернуть лаваш в рулет. Дать пропитаться в течение 1 часа. Перед подачей нарезать на порции.

Пельмени из лаваша

2 лаваша, 500 г фарша, 2 ломтика булки, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 100 мл томатного соуса, 150 мл сметаны, растительное масло, молоко, черный молотый перец, соль.

Луковицу порезать не очень мелко, морковь натереть на крупной терке, добавить к луку и жарить на растительном масле почти до готовности в большой глубокой сковороде.

Булку размочить в теплом молоке, смешать с фаршем и яйцом, приправить солью и перцем. Можно добавить приправу для мяса по вашему выбору.

Лаваши разделить пополам, на каждую часть нанести слой фарша. Свернуть в трубочки, выждать, минут пять, нарезать на небольшие кусочки. Выложить на сковороду разрезом вниз.

Приготовить соус: смешать сметану, томатную пасту, добавить соль, перец, 1 стакан кипятка (или бульона), перемешать.

Готовым соусом залить рулетики, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20 мин. Выключить и оставить доходить под крышкой еще на 10 мин.

Вертута с мясом из лаваша

3 лаваша, 300 г отварного мяса, 3–4 головки репчатого лука, 1 пучок укропа, 3 яйца, 200 мл сметаны, растительное масло.

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Спассеровать на растительном масле репчатый лук, добавить фарш. Можно добавить немного бульона или кипяченой воды.

На каждый лаваш положить треть начинки, свернуть в рулеты, чуть закрутить вокруг оси. Уложить в форму, смазанную маслом.

Яйца и сметану соединить, взбить и залить лаваши. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 30–40 мин.

Лазанья из лаваша

4 лаваша, 300 г консервированных помидоров, 1 головка репчатого лука, 1–2 баклажана, 250 г полутвердого сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра «Пармезан», соус «Бешамель», растительное масло, базилик, черный молотый перец, соль.

Нарезать баклажаны на ломтики, натереть их солью и придавить прессом. Затем отжать от выделившегося сока и обжарить в масле до золотистого цвета.

Лук очистить, нарезать полукольцами и спассеровать в отдельной сковороде. Готовые баклажаны и лук смешать.

Помидоры измельчить. Чеснок раздавить. Оба вида сыра натереть на терке по отдельности. Базилик мелко порубить.

Глубокий противень или сотейник смазать соусом «Бешамель» и выложить первый лист лаваша. Равномерно распределить половину баклажанов и лука, поперчить, посыпать половиной давленого чеснока и половиной полутвердого сыра.

Второй лист лаваша смазать соусом «Бешамель», положить его намазанной стороной в противень поверх предыдущего слоя начинки. Сверху закрыть половиной томатов, посыпать половиной базилика и половиной сыра «Пармезан».

Намазать соусом «Бешамель» следующий лист лаваша, поместить его в противень поверх начинки намазанной стороной вниз. Выложить оставшиеся баклажаны с луком, поперчить, посыпать оставшимся чесноком и полутвердым сыром.

Последний лист лаваша также намазать соусом «Бешамель», закрыть им нашу лазанью намазанной стороной вниз. Равномерно распределить оставшиеся помидоры, посыпать остатками базилика.

Залить соусом «Бешамель», посыпать оставшимся сыром «Пармезан». Выпекать в предварительно разогретой до 200 °C духовке 30 мин до румяной корочки.

Вынуть, остудить, нарезать порционными квадратиками или прямоугольниками.

Капустные роллеты

400–500 г белокочанной капусты, 200 г сметаны, 1 яйцо, 50 г твердого сыра, растительное масло, зелень, лаваш, приправы.

Капусту мелко нашинковать, потушить. Лаваш разрезать пополам, на каждую его часть выложить тушеную капусту. Завернуть. Выложить в сотейник.

Приготовить соус: смешать яйцо со сметаной, мелко нарубленной зеленью и приправами на ваш выбор. Залить им роллеты. Сверху посыпать тертым сыром.

Выпекать в предварительно разогретой духовке 10–15 мин.

Кесадилья вегетарианская

2 лаваша, 1 помидор, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 пучка укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г твердого сыра.

Лук очистить, нарезать кубиками, спассеровать на растительном масле в течение 2–3 мин.

Помидор и перец нарезать такими же кубиками и добавить к луку. Жарить на слабом огне еще 3–4 мин.

Раздавить чеснок, зелень порубить. Добавить их к овощам, жарить еще 1 мин, снять с огня и остудить.

Сыр натереть на мелкой терке.

На каждый лист лаваша выложить овощную начинку, посыпать тертым сыром и завернуть в рулет. Выложить рулеты на сковороду, закрыть крышкой и обжарить до хрустящей корочки с двух сторон.

ПИРОГИ и пиццы ИЗ ЛАВАША

Тонкая пицца на лаваше

1 лаваш, 50-100 г салями, 2 больших шампиньона, 1/2 крупной головки репчатого лука, 50-100 г твердого сыра, 2 веточки укропа, томатный соус, смесь перцев.

Салями нарезать кусочками, шампиньоны – тонкими пластинками. Лук почистить и мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Укроп порубить.

Противень выстелить пергаментной бумагой, выложить лаваш, смазать томатным соусом. Равномерно распределить салями, сверху выложить пластинки шампиньонов и лук. Поперчить, посыпать укропом и сыром.

Выпекать в предварительно разогретой духовке 10 мин.

Быстрая пицца на лаваше

1 лаваш, 100–150 г мягкого сыра (сыр из смеси коровьего и козьего молока либо любой «Бри»), 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 пучка укропа.

Помидоры нарезать кубиками, сыр – тонкими пластинками. Укроп мелко порубить.

Лаваш смазать сметаной, выложить слой помидоров, затем слой сыра. Выпекать пиццу в микроволновой печи 4–5 мин (до расплавления сыра). Вынуть, посыпать укропом. Сразу же подать.

Пирог с картофелем и луком

2–3 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, 3 яйца, 1 лаваш, 2 ст. ложки сметаны, 50 г твердого сыра, 50 мл молока, сливочное масло, соль.

Картофель сварить в мундире, очистить от кожицы, размять в пюре. Добавить 2 яйца, сметану, немного сливочного масла, посолить.

Зеленый лук порубить, добавить к картофелю, все перемешать.

В форму для выпечки расстелить лаваш, выложить слой начинки, посыпать тертым сыром. Оставшееся яйцо слегка взбить с молоком, смазать этой смесью верх пирога. Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

Пирог с грибами и брынзой

2 лаваша, 500 мл кефира, 3 яйца, 200 г грибов, 200 г сыра, 200 г брынзы, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Смешать кефир с яйцами, посолить.

Грибы промыть, нарезать пластинками. Зелень мелко порубить. Сыр натереть на терке. Брынзу размять вилкой.

Лаваш расстелить в смазанной маслом форме для выпечки (или противне) так, чтобы края свисали. Второй лаваш нарвать на куски, обмакнуть в кефирную смесь, отжать и, не распрямляя, уложить на лаваш в форме. Сверху разложить грибы, посыпать зеленью, приправить перцем.

Равномерно распределить брынзу, посыпать сыром. Закрыть свисающими краями лаваша начинку. Сверху все залить кефирной смесью. На верх пирога разложить небольшие кусочки сливочного масла.

Выпекать в предварительно разогретой духовке примерно 15 мин.

Пирог «На скорую руку»

300 г вареной колбасы, 150 г твердого сыра, 1 пучок петрушки, 2 лаваша, 2 яйца, 100 мл молока, 1 щепотка соли.

Взбить яйца с молоком и солью.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить один лаваш так, чтобы края остались свисать, смазать его яичной смесью.

Вареную колбасу натереть на крупной терке (это легче сделать, если колбасу немного заморозить), добавить несколько ложек яичной смеси, перемешать

и выложить на лаваш. Сверху посыпать рубленой петрушкой. Прикрыть вторым лавашом, прижать, обмазать яичной смесью. Натереть сыр на крупной терке, добавить в него несколько ложек яичной смеси и выложить на лаваш.

Свернуть свисающие края лаваша внутрь (закрыть пирог), обмазать верх яичной смесью и поставить в разогретую духовку на 15 мин.

Пирог с баклажанами, помидорами, грибами и сыром

2 *лаваша, 1 баклажан, 200 г грибов, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 150 г твердого сыра, 1–2 зубчика чеснока, зелень, подсолнечное масло, соль.*

Баклажан нарезать вдоль на пластины и обжарить с двух сторон. Помидоры нарезать кружочками и обжарить на подсолнечном масле. Грибы нарезать пластинками и также обжарить. Лук мелко нарезать и спассеровать на подсолнечном масле.

Сыр натереть на мелкой терке, зелень порубить.

Лаваши разрезать на шесть равных частей прямоугольной формы (по размеру противня). На смазанный маслом противень уложить слои в следующем порядке: лист лаваша, баклажаны, лук, зелень, второй лист лаваша, помидоры, лук, зелень, третий лист лаваша, грибы, сыр, четвертый лист лаваша, баклажаны, лук, зелень, чеснок, пятый лист лаваша, сыр, закрыть последним листом лаваша.

Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин.

Лавашный пирог с черемшой

2 пучка свежей черемши, 150 г твердого сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 лаваш, 1 головка репчатого лука, зелень, растительное масло.

Черемшу промыть, нарезать. На сковороду налить растительное масло и выложить черемшу. Пассеровать на среднем огне, пока она не уменьшится заметно в объеме. Добавить нарезанный полукольцами лук, томатную пасту, потушить еще немного и полить соевым соусом.

Сыр натереть на терке, смешать с мелко нарезанной зеленью. Лаваш разрезать на 4 части. Первый лист лаваша выложить в смазанную маслом форму для запекания, на него выложить половину черемши. Накрыть вторым листом лаваша и посыпать сверху половиной сыра. Затем вновь лист лаваша, оставшаяся черемша, последний лист лаваша, сыр. Выпекать в предварительно разогретой духовке, пока не растает сыр.

Перед подачей дать остыть 10 мин.

Слоеный куриный пирог из лаваша

1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 100 г майонеза, 2 ч. ложки томатной пасты, 4–5 ст. ложек кефира, 3–4 лаваша, 300 г твердого сыра, 600–700 г куриного филе, растительное масло.

Сыр натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кубиками.

Куриное филе нарезать на небольшие куски. Лук и морковь почистить и мелко нарезать. Спассеровать лук на растительном масле в течение 2–3 мин, добавить морковь, жарить еще 2–3 мин. Добавить куриное филе и жарить до готовности мяса.

Приготовить соус: смешать томатную пасту, майонез и кефир.

Мясо с луком и морковью измельчить в блендере. Лаваши разрезать пополам.

На смазанный маслом противень уложить один лаваш, смазать соусом, выложить половину мясной смеси, закрыть вторым лавашом, смазать соусом, посыпать тертым сыром, далее выложить третий лаваш, смазать соусом, равномерно распределить половину помидоров. Повторять слои с оставшимися лавашами, завершающий слой посыпать сыром.

Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 20 мин.

Пирог творожный в лаваше

3 лаваша, 750 г творога, 250 г сметаны, 100 г сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки муки, чернослив, курага, изюм, 1 ст. ложка какао-порошка.

Отделить 2 ст. ложки сметаны, оставшуюся сметану взбить с яйцами и сахаром.

Добавить творог, все тщательно размять, постепенно вмешать муку. Тщательно перемешать. Разделить на две части. В одну добавить какао, в другую – замоченный и отжатый изюм и нарезанные кусочками курагу и чернослив.

Форму смазать маслом, положить лаваш так, чтобы выступающими краями можно было закрыть содержимое пирога. На лаваш выложить половину белой начинки, разровнять.

Второй и третий лаваш разрезать на части так, чтобы ими можно было прикрывать начинку пирога. Закрыть первый слой начинки. Выложить всю темную начинку, разровнять, закрыть лавашом. Снова белая начинка, прикрыть оставшимся лавашом.

Смазать отложенной сметаной, свободные края нижнего лаваша завернуть на пирог, прижать и тоже смазать сметаной.

Из фольги соорудить «крышку» для пирога так, чтобы она опиралась на форму и не касалась пирога. Разогреть духовку до 200 °С, поставить пирог в духовку на 35–40 мин, затем снизить температуру до 180 °С, снять фольгу, чтобы пирог подрумянился, и допекать еще 20–25 мин.

Баница из лаваша

2 *лаваша, 500 г творога, 350 г сметаны, 7 яиц, 150 г сливочного масла.*

Настоящая баница (часто можно встретить написание «банница», так привычнее русскому уху, но по-болгарски пишется именно «баница», с одним «н») – это традиционный болгарский пирог в форме закрученного в спираль рулета из очень тонко раскатанного теста и начинки из творога, сметаны, брынзы, яиц, масла. Для убыстрения приготовления баницы тесто можно заменять на готовое покупное слоеное тесто или лаваш.

В творог разбить 2 яйца, посолить, хорошо размешать.

Лаваши обильно смазать сливочным маслом и равномерно выложить творог по всей поверхности. Свернуть вдоль в плотные рулеты. Разрезать на куски по 7–8 см, выложить в смазанную сливочным маслом форму.

Смешать сметану и оставшиеся яйца, посолить и залить этой смесью баницу так, чтобы все куски рулетов были скрыты. Оставить пропитываться на 20 мин.

Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке до образования золотистой корочки (примерно 30 мин).

Баница с брынзой

500 г брынзы, 2 яйца, 400 г сметаны, 2 лаваша, 1 ст. ложка сахара, растительное масло.

Если брынза очень соленая, то вымочить ее в молоке 2–3 часа. Затем раздавить вилкой, добавить 1 яйцо и сметану. Все хорошо перемешать. На

расстеленный лаваш вилкой выложить половину начинки, сбрызнув маслом, скатать рулет. В смазанную растительным маслом форму выложить рулет улиткой, со вторым лавашом поступить так же. Сверху смазать все взбитым оставшимся яйцом.

Запечь в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Ленивая баница

500 г творога, 5 яиц, 1 лаваш, 250 г сметаны, зелень (укроп и зеленый лук), перец, соль.

Вбить в творог 3 яйца. Нарубить зелень, добавить к творогу, посолить, поперчить. Размешать вилкой как можно лучше. В отдельной миске взбить оставшиеся яйца. Добавить сметану к яйцам, посолить, размешать.

Лаваш смазать растительным маслом, а затем равномерно уложить начинку из творога. Завернуть рулетом. Выложить на противень, залить взбитыми яйцами со сметаной.

Запечь в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Штрудель с яблоками

1 лаваш, 3–4 яблока, 1/3 ч. ложки корицы, сок 1 лимона, 50 г сливочного масла, коричневый сахар.

Штрудель (нем. Strudel) – австрийское мучное блюдо в виде рулета из скрученного трубкой листового теста с различной начинкой.

В качестве начинки обычно используются различные фрукты (яблоки, груши, сливы), ягоды (клубника, вишня, брусника, малина, изюм и т. п.), творог с ванилью. Сверху он может быть посыпан сахарной пудрой. Часто подается со взбитыми сливками. Штрудель прекрасно сочетается с легким кофе (типа латте) и чаем.

Яблоки натереть на крупной терке, полить соком лимона. Затем выложить на лаваш, как бы посыпая, равномерно распределив руками. Посыпать корицей и сахаром по желанию. Свернуть рулет (в ширину), приплюснуть его руками, порезать на части.

На сковороде разогреть сливочное масло, обжарить рулеты под крышкой с двух сторон на слабом огне до золотистого цвета.

Подавать с сахарной пудрой или со сметаной.

Штрудель с яблоками и грецкими орехами

1 лаваш, 2 яблока, 2 ст. ложки абрикосового конфитюра, 21/2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана грецких орехов, сахарная пудра.

Яблоки очистить от семян и произвольно нарезать. Обжарить с 2 ст. ложками сахара до золотистого цвета. Добавить абрикосовый конфитюр, перемешать и тушить еще около 5 мин.

Взбить яйцо с оставшимся сахаром. Натереть на терке сливочное масло. Грецкие орехи истолочь или порезать.

Выложить на рабочую поверхность лаваш, смазать яичной смесью, выложить половину порции тертого сливочного масла, начинку и посыпать грецкими орехами. Лаваш свернуть рулетом не прижимая и не сдавливая, смазать верх оставшимся сливочным маслом.

Выпекать в предварительно разогретой до 200 ˚С духовке 10–15 мин.

Остывший штрудель посыпать сахарной пудрой.

Штрудель со сливами

500 г слив, 2 лаваша, 11/2 стакана сахара, 2 яйца, 3 ст. ложки виноградного уксуса, сахарная пудра.

В стакан сахара вмешать виноградный уксус и поставить на огонь. Кипятить до полного растворения сахара.

Сливы вымыть и нарезать на кусочки. Добавить к кипящему сахарному сиропу и все перемешать.

Взбить 2 яйца с оставшимся сахаром до увеличения массы в 2–3 раза. Расстелить лаваши – один поверх другого. Обильно смазать яйцом с сахаром. Равномерно распределить сливовую начинку.

Свернуть лаваши в рулет, немного заворачивая края вовнутрь.

Выпекать штрудель в предварительно разогретой до 160–170 °С духовке 20–22 мин.

Достать из духовки и присыпать сахарной пудрой.

Штрудель с грушами

1 лаваш, 3 крупные груши, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 2 г апельсиновой эссенции (можно заменить цедрой), 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Груши вымыть, очистить. Орехи ошпарить.

Груши мелко нарезать, посыпать *21/2* ст. ложками сахара, добавить апельсиновую эссенцию (или мелко нарезанную цедру апельсина), перемешать. Орехи мелко нарубить и добавить к грушам.

Яйцо слегка взбить с оставшимся сахаром.

Лаваш выложить на рабочую поверхность, промазать яичной смесью. Отделить примерно *1/* 5 часть масла, отложить, оставшееся масло быстро натереть на терке и равномерно посыпать им лаваш. Затем посыпать панировочными сухарями.

Тонким слоем распределить начинку, оставив пустыми края. Края подвернуть, чтобы начинка не вытекала при выпечке, свернуть рулетом. Сворачивать штрудель надо легкими движениями, как бы набрасывая слой на слой, чтобы внутри оставался воздух, и ни в коем случае не прихлопывать по рулету рукой.

Положить штрудель на смазанный маслом противень швом вниз, смазать растопленным оставшимся маслом – все это следует делать максимально быстро.

Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 10–15 мин. Дать немного остыть, обрезать подвернутые края и подать.

Слоеный пудинг в лаваше

31/2 лаваша.

Для пудинга: 1 стакан круглого риса, 3 стакана кокосового молока, 1–2 горсти кокосовой стружки, 11/2 ст. ложки сахара, корица, соль (по желанию).

Для прослойки: 5 ст. ложек сахара, 400 г замороженной клубники, 200 г замороженной черной или красной смородины, 1 апельсин, 2–4 мандарина, 1 щепотка ванилина.

Из риса, кокосового молока, корицы, кокосовой стружки и сахара сварить пудинг, до полной готовности риса (при желании можно посолить).

Ягоды выложить в большую емкость, добавить сахар, ванилин.

Апельсин очистить от кожицы, нарезать дольками, мандарины промыть и целиком порезать на дольки, цитрусы измельчить при помощи блендера, мясорубки или измельчителя в однородную массу и добавить к ягодам. Ягоды с фруктами варить, периодически помешивая, 10–15 мин на сильном огне.

Форму застелить пергаментной бумагой, на дно положить два листа лаваша крест-накрест. Выложить половину рисового пудинга, накрыть листом лаваша, на него выложить половину фруктово-ягодной массы, накрыть половинкой лаваша, выложить остатки пудинга. Поверх него завернуть края последнего лаваша (который выкладывали поверх первой половины пудинга).

Выложить остатки ягодной массы. Закрыть верхушку оставшимися краями двух первых лавашей. Сверху лаваш можно пропитать соком, тогда он при запекании останется мягким.

Запекать при максимальной температуре до получения красивого румянца. Дать остыть прямо в форме.

Остывший десерт нарезать на порции и подавать к чаю, полив по вкусу сиропом или желе.

Сладкие блюда с лавашом

Блинчики с творогом

1 лаваш, 300 г творога, 1 яйцо, 2 яичных желтка, 1 пакетик ванильного сахара, изюм по вкусу, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка жидкого меда, 1 ст. ложка сметаны, сливочное масло.

Творог смешать с сахаром, ванильным сахаром, изюмом и двумя желтками. Яйцо смешать со сметаной и медом, взбить. Лист лаваша промазать кисточкой половиной яично-медовой смеси. Равномерно распределить творог, свернуть широким рулетом, промазывая поверхность второй половиной яично-медовой смеси. Рулет нарезать, обжарить получившиеся рулетики на разогретой сковороде со сливочным маслом до золотистого цвета.

Конвертики с грушами и шоколадом

1–1,5 лаваша, 4 очень спелые груши, 150 г молочного или темного шоколада, 50 мл жирных сливок,

70 г сливочного масла, сахарная пудра с ванилью, ванильное и/ или шоколадное мороженое для подачи.

Очистить груши и нарезать тонкими ломтиками. Шоколад со сливками растопить в микроволновой печи или на водяной бане. Отдельно растопить сливочное масло.

Нарезать лаваш ножницами на квадраты со стороной 15 см. Каждый квадрат с одной стороны смазать сливочным маслом и слегка присыпать сахарной пудрой.

На один угол каждого квадрата выложить по 5–6 кусочков груши, полить растопленным шоколадом, свернуть конвертиком, подгибая открытые края. Готовые конвертики обжарить на сковороде, 1 раз перевернув, по 1,5-

2 мин с каждой стороны. Подавать горячими с мороженым.

Фруктовый рулет в лаваше

2 лаваша, 1 крупное яблоко, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 г сушеной вишни, 50 г чернослива, 70 сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, ваниль по вкусу, корица на кончике ножа.

Сухофрукты хорошо промыть и замочить в горячей воде на 7-10 мин. При желании, сухофрукты можно замочить в каком-нибудь алкоголе, например в роме или коньяке.

Яблоко очистить, нарезать небольшими кубиками. В глубокой сковороде разогреть сливочное масло, всыпать яблоко, добавить сахар и готовить, помешивая, 2–3 мин.

Сухофрукты опрокинуть на дуршлаг, нарезать небольшими кусочками (кроме изюма и вишни). Добавить к яблокам, перемешать и прогреть, помешивая, еще 2–3 мин.

Лаваш положить на противень, выстеленный пергаментом. Слегка смазать сливочным маслом и накрыть вторым лавашом. Выложить начинку на лаваш и аккуратно свернуть рулетом. Выпекать в предварительно разогретой духовке 10–12 мин.

Сладкий лавашный рулет с черносливом

2 *лаваша, 300 г чернослива, 100 г фундука, 100 г миндаля, 150 г сметаны, 2 ст. ложки меда.*

Чернослив и орехи измельчить в блендере, но не в кашу.

Смазать лаваши медом. Сверху равномерно распределить черносливо-ореховую смесь. Сверху смазать сметаной. Свернуть лаваши в рулеты.

Выпекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 15–20 мин.

Вертута из лаваша с халвой и орехами

2 *лаваша, 50 г сливочного масла, 300 г халвы с изюмом, 1 стакан грецких орехов, 2 яичных желтка, 1 пакетик (10 г) кунжута.*

Лаваши смазать размягченным сливочным маслом. Оставить ненадолго, пока они не смягчатся.

Халву и орехи растолочь. Выложить начинку на лаваши. Из лавашей свернуть рулеты, после чего чуть закрутить их вдоль оси. Выложить в форму для запекания. Обмазать вертуты желтком, обсыпать кунжутом.

Выпекать в духовке 10–15 мин.

Бананы в лаваше

1 банан, 1/2 лаваша, 1 ч. ложка сахарной пудры с ванилином, 2 ч. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла.

Для карамели: 2 ч. ложки воды, 50 г сахара, 2 ст. ложки молока.

Банан разрезать пополам, а потом каждую половинку разрезать вдоль на 6 частей.

Из лаваша ножницами вырезать четыре прямоугольника такого размера, чтобы в них можно было легко завернуть банановые полоски. На каждый кусок лаваша положить по три полоски банана.

Посыпать сахарной пудрой с ванилином. Подогнуть края и свернуть лаваши в рулеты. Обжарить на сковороде на смеси растительного и сливочного масла с двух сторон до румяной корочки.

Приготовить карамель: сахар добавить к воде, помешивая, довести до кипения и варить до готовности. Остудить, влить молоко, вновь прогреть до растворения карамели. Пирожки при подаче полить готовой жидкой карамелью.

Торт «Наполеон» из лаваша

3 лаваша, 100 мл молока, 2 яичных желтка, 11/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 100 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара.

Лаваши разрезать на 4 части. Все листы по одному подсушить на сухой сковороде с обеих сторон (они должны подрумяниться).

Приготовить заварной крем. Желтки взбить с сахаром. Молоко подогреть, добавить, помешивая, желтки с сахаром и аккуратно всыпать муку мелкими порциями. Не прекращая помешивать, довести смесь до кипения на слабом огне. Дать остыть. Ввести масло и все взбить.

Листы лаваша прослоить кремом, а последний лист раскрошить в крошку и посыпать торт. Поставить в холодильник на пропитку на несколько часов.